La qualité
est dans notre **nature**

Canada

Savourez le CANADA

RECETTES

Agriculture et Agroalimentaire Canada
Agriculture and Agri-Food Canada
Canada

Date Due

SEP 0 2 2010

BRODART, CO. Cat. No. 23-233 Printed in U.S.A.

CAL/BCA OTTAWA K1A 0C5

3 9073 00227048 8

Publication information:

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, 2010

N° AAC 11153B
N° ISBN 978-1-100-51103-0
N° cat. A72-85/2010

Savourez le **CANADA**

Quel que soit l'endroit où vous êtes dans le monde, il est probable que vous trouviez facilement un produit alimentaire canadien – ou un produit alimentaire fait avec des ingrédients canadiens.

Nos produits du porc, du bœuf, du poisson et des fruits de mer sont exportés vers plus de 180 pays, tout comme notre blé, nos légumineuses et notre huile de colza. Nos crucifères sont le premier choix des nations du monde entier, grâce à leur teneur en protéines plus élevée, et à l'uniformité de leur forme et de leur taille. Et qui peut oublier que nous sommes le plus gros producteur et exportateur de sirop d'érable au monde, et un des deux seuls pays qui le produisent?

Vous êtes surpris? Vous ne devrez pas l'être. Le rayonnement mondial des produits alimentaires et agricoles canadiens est époustouflant – et il continue de s'étendre!

Vous trouverez une sélection spéciale de recettes créées par six des plus grands chefs du Canada et d'autres encore, qui mettent en vedette les produits alimentaires et les ingrédients les plus fins et les plus variés du Canada. Tous les chefs ont exercé leur métier à l'étranger, mais ils reviennent toujours au Canada en disant la même chose : « *Nous avons une des cultures alimentaires la plus unique et la plus distincte au monde. Et il ne s'agit pas seulement du produit ou de la denrée. Il s'agit des personnes, de leur passion, de leur innovation. Il s'agit de notre terre, de notre eau pure et de notre mosaïque culturelle.* »

Le Canada est ce qu'il y a de mieux parce que La qualité est dans notre nature!

Chef *Michael Smith*

Charlottetown, Île-du-Prince-Édouard

Le chef Smith est un auteur primé et l'animateur d'une émission culinaire télévisée connue à l'échelle internationale. En 1992, ses aventures culinaires itinérantes l'ont fait atterrir dans la plus petite province du Canada, l'Île-du-Prince-Édouard, où il s'est établi.

« La cuisine, ce n'est pas seulement le produit ou l'ingrédient fini. Il s'agit des personnes et de leur passion pour l'excellence. Le Canada possède une des cultures alimentaires la plus distincte et la plus unique au monde. Elle reflète notre environnement, nos diverses zones climatiques et notre grande diversité ethnique. Nous avons les pieds bien sur terre et nous sommes proches de la mer. La nourriture est tissée dans notre structure culturelle. »

Saumon fumé de la côte Ouest avec œufs brouillés à feu doux

Saumon fumé canadien, tranché	10 onces	300 g	
Pain de seigle	4 tranches		
Beurre	1 c. à soupe		15 ml
Œufs extra gros	4		
Lait ou crème	2 c. à soupe		30 ml
Ciboulette ou oignons verts, finement tranchés	1/4 tasse		60 ml
Fromage Gouda, râpé	4 onces		
Sel	1/2 c. à thé		2 ml
Poivre moulu	une pincée		
Caviar	1 once	30 g	
Ciboulette, entière	3		
Aneth ou persil frais	3 brins		
Huîtres canadiennes	4		

Renverser un ramequin sur chaque tranche de pain de seigle et, à l'aide d'un petit couteau d'office, couper des rondelles de la taille de l'extérieur du ramequin. Faire griller les rondelles jusqu'à ce qu'elles soient dorées et craquantes. Elles rétréciront.

Mettre doucement du film étirable à l'intérieur de quatre ramequins ou petites tasses à thé de 6 onces (3/4 tasse/175 ml) légèrement huilés en prenant soin d'enlever toute bulle d'air. S'assurer de plier tout morceau de film étirable qui dépasse à l'extérieur des moules. Mettre une tranche simple de saumon fumé à l'intérieur de chaque ramequin en coupant les morceaux de saumon qui dépassent, de sorte que celui-ci soit le plus uniforme possible.

Préparer un bain-marie en plaçant un bol en verre ou en métal sur une casserole d'eau frémissante. Y mettre le beurre et faire chauffer jusqu'à ce qu'il fonde. Entre-temps, mélanger avec un fouet les œufs, le lait, la ciboulette, le Gouda, le sel et le poivre.

Une fois le beurre fondu, ajouter le mélange d'œufs. Remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que les s épaississent pour devenir des grains mous et crémeux. Cela prendra environ 10 minutes.

À l'aide d'une cuillère, mettre les œufs brouillés dans les moules contenant le saumon fumé. Disposer une rondelle de pain de seigle grillé sur chaque moule. Placer une petite assiette au-dessus du ramequin rempli et les renverser. Enlever le ramequin et peler doucement le film étirable, révélant ainsi le saumon fumé fourré aux œufs brouillés à feu doux. Placer dessus une huître écaillée et la garniture supplémentaire recommandée.*

Donne 4 portions

** Le chef Michael Smith recommande de garnir le plat avec une cuillérée généreuse de sauce hollandaise au beurre noisette, un petit tas d'oignons rouges marinés, une cuillérée généreuse de caviar, un ou deux brins de ciboulette et peut-être un brin d'aneth. Pour trouver des recettes sur ces garnitures recommandées, visitez le site Web www.mangezcanadien.ca.*

Recette créée par Michael Smith. On peut trouver d'autres recettes créées par le chef Smith dans le site Web www.mangezcanadien.ca.

Blanquette de bison du Canada aux morilles

Viande de bison canadien pour ragoût	1 1/4 livres	600 g	
Ail	10 gousses		
Thym frais	4 branches		
Fond de volaille (non salé) ou eau	3 tasses		750 ml
Morilles sèches	1/2 tasse	10 à 15 g	
Crème (35 %)	1 1/3 tasses		300 ml
Citron	1/2		
Beurre	2 c. à thé	30 g	30 ml
Farine	3 c. à thé	30 g	45 ml
Gros sel	quantité suffisante		
Poivre blanc ou de Cayenne	quantité suffisante		

Blanchir les gousses d'ail dans une casserole. Bien les recouvrir d'eau fraîche et porter à ébullition. Laisser mijoter doucement pendant 5 minutes. Enlever l'ail, rincer à l'eau froide et réserver. Faire tremper les morilles dans de l'eau tiède pendant 20 minutes, pour les réhydrater. Les rincer et les faire cuire à feu moyen dans la crème. Cuire pendant 20 minutes et fermer le feu.

Découper le bison en cubes irréguliers d'environ 30 à 35 g (1/2 po). Rincer la viande à l'eau glacée et la placer dans une casserole. Ajouter le fond de volaille ou de l'eau froide jusqu'à 2 cm (1/2 po) au-dessus des morceaux. Saler au gros sel et porter doucement à ébullition. Bien écumer et ajouter le thym et les gousses d'ail blanchies. Couvrir et cuire à feu doux pendant 50 minutes, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Dans une casserole appropriée, faire fondre le beurre à feu moyen et y ajouter la farine pour faire le roux. Fermer le feu lorsque le roux blanchit et devient mousseux. Refroidir.

Séparer les morceaux de viande cuite, l'ail et le thym du liquide de cuisson. Verser ce liquide encore chaud sur le roux refroidi, en fouettant constamment. Porter à faible ébullition et cuire quelques minutes. Y ajouter les morilles et la crème, puis faire cuire encore quelques minutes. Remettre la viande, une pincée de Cayenne, un filet de jus de citron et laisser mijoter 2 à 3 minutes. Rectifier l'assaisonnement et servir le ragoût avec du riz sauvage.

Donne 2 à 4 portions.

Recette fournie par Agriculture et Agroalimentaire Canada.

Salade de fèves de soja canadien à la japonaise

Fèves de soja canadiennes, cuites	1 1/2 tasses	225 g	350 ml
Épinards (crus), bien égouttés	2 tasses	200 g	475 ml
Tomates fraîches	2	225 g	

Vinaigrette

Sauce soya (brassée naturellement)	1/4 tasse	60 ml
Mirin (saké doux de cuisson)	4 c. à thé	20 ml
Dashi (bouillon de poisson japonais)	4 c. à thé	20 ml
Vinaigre de riz	3 c. à thé	15 ml
Huile de sésame	quelques traits	

Garniture :

Graines de sésame	Quantité suffisante

Couper les tomates en tranches fines. Recouvrir le fond des assiettes avec les tranches.

Cuire les fèves de soja dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Les rafraîchir à l'eau froide. Mélanger les fèves de soja et les épinards.

Verser la sauce soya, le mirin et le dashi dans une casserole et porter le tout à ébullition. Fermer le feu et ajouter le vinaigre et l'huile de sésame. Refroidir.

Mettre les épinards et les fèves de soja à macérer dans la sauce pendant quelques minutes. Disposer les fèves de soja et les épinards au milieu des assiettes garnies de tomates et y ajouter une cuillère de la sauce et garnir avec les graines de sésame.

Donne 4 portions.

Recette fournie par Agriculture et Agroalimentaire Canada

Chef *Daryle Nagata*

Vancouver, Colombie-Britannique

Les antécédents internationaux du chef Nagata comprennent des périodes de travail à l'exclusif Savoy, à Londres, à la Réserve Genève et au Fairmont, à Washington, D.C. où il a été le chef personnel de nombreux chefs d'État et de célébrités. Il est actuellement premier chef, à l'hôtel Pan Pacific, à Vancouver.

« J'ai beaucoup voyagé et je puis vous dire que le Canada est ce qu'il y a de mieux. Un grand nombre de produits de qualité exceptionnelle nous sont disponibles. Le bœuf canadien, par exemple, est vénéré dans le monde entier pour sa saveur et sa grande qualité. Il est très particulier. Nous terminons l'engraissement des bovins avec des grains, sa viande est correctement vieillie et persillée, en conséquence, elle est tendre, juteuse et a un goût unique. »

Montagne de la Colombie-Britannique

Bouts de côtes de bœuf canadien à l'orientale

Bouts de côtes de bœuf, coupés en morceaux de 2 pouces (5 cm)	3 livres	1,5 kg	
Sel et poivre du moulin			
Huile de sésame	2 c. à soupe		30 ml
Gousses d'ail pelées	1 tête		
Badiane (anis étoilé)	5 entières		
Sauce soja japonaise	1/2 tasse		125 ml
Sucre roux	1/4 tasse		60 ml
Gingembre frais, haché	3 c. à soupe		45 ml
Oignons verts, hachés gros	1/2 tasse		125 ml
Vinaigre de riz ou de cidre	2 c. à soupe		30 ml
Eau	2 tasses		500 ml

Dégraisser les bouts de côtes. Assaisonner avec le sel et le poivre du moulin. Chauffer l'huile à feu moyen-vif dans un faitout ou une grande casserole à fond épais. Ajouter les bouts de côtes et les cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Ajouter l'ail, la badiane, la sauce soja, le sucre roux, le gingembre, les oignons, le vinaigre et l'eau. Porter à ébullition et réduire ensuite le feu jusqu'à ce que cela mijote. Cuire sans couvrir pendant 1,5 à 2 heures, jusqu'à ce que les bouts de côtes soient suffisamment tendres.

Préchauffer le four à 450 °F (225 °C). Enlever les bouts de côtes du liquide de cuisson et les placer sur une lèchefrite. Cuire au four préchauffé jusqu'à ce que ce soit craquant, soit environ 15 minutes. Entre-temps, dégraisser le liquide de cuisson et le porter à ébullition à feu vif pendant 10 minutes, afin de concentrer les saveurs. La sauce devrait s'épaissir légèrement. Enlever uniquement la badiane, avec l'aide d'une louche, mettre la sauce dans des bols peu profonds et placer un bout de côtes dans chaque bol.

Donne 4 à 6 portions

Recette fournie par le Centre d'information sur le bœuf (www.beefonfo.org). Le chef Daryle Nagata a augmenté la saveur orientale en ajoutant de la badiane à la recette.

On peut trouver les recettes créées par le chef Nagata dans le site Web www.mangezcanadien.ca.

Le cheptel bovin du Canada est constitué de races britanniques et européennes différentes de celles que l'on trouve dans les cheptels de nos principaux compétiteurs. Ces races produisent une viande plus tendre et bien persillée. C'est pourquoi le **bœuf canadien** jouit d'une grande popularité auprès des amateurs de bœuf éclairés dans le monde entier.

Frittata au riz sauvage et aux canneberges séchées

Riz sauvage canadien cuit à l'eau salée	1/2 tasse	100 g	125 ml
Échalote ciselée	2 c. à soupe	30 g	30 ml
Poivron rouge haché	3 c. à soupe	40 g	45 ml
Estragon haché	1 c. à soupe		15 ml
Huile de colza	2 c. à soupe		30 ml
Oignon vert émincé	1		
Farine tout-usage	2 c. à soupe	20 g	30 ml
Œufs	4		
Canneberges séchées	1/4 tasse	35 g	60 ml
Crème (35 % ou crème sure)	1/4 tasse		60 ml
Sel et poivre du moulin	Quantité suffisante		

Faire tremper les canneberges séchées dans un peu d'eau tiède pendant 5 minutes. Les égoutter et les hacher.

Chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de colza dans un poêlon à omelette, puis faire suer l'échalote et le poivron pendant une minute. Avant la coloration, fermer le feu et ajouter l'oignon vert, les canneberges, l'estragon, le sel et le poivre. Saupoudrer le tout avec 20 g (2 c. à soupe) de farine. Bien mélanger et laisser refroidir.

Casser les 4 œufs dans un bol. Saler et poivrer. Incorporer 60 ml (1/4 tasse) de crème sure ou 35 %. Ajouter 100 g (1/2 tasse) de riz sauvage cuit ainsi que le mélange d'échalote, poivron rouge, canneberges, estragon et oignon vert.

Verser ce mélange dans un poêlon beurré et fariné. Mettre au four à 180 °C (350 °F) pendant 12 à 15 minutes.

Servir comme accompagnement du poisson blanc ou d'un blanc de volaille.

Donne 2 à 4 portions.

Recette fournie par Agriculture et Agroalimentaire Canada.

Saumon grillé à la compote de petits fruits

Filets de saumon canadien (4)	6 à 8 onces	170 g à 225 g	
Échalote finement hachée	1		
Zeste et jus d'un citron	1/2		
Petits fruits canadiens frais ou surgelés (canneberges, bleuets sauvages, saskatoons)	1 1/3 tasses	200 g	300 ml
Branches de thym frais	2–3 branches		
Miel canadien	Quantité suffisante		
Sel et poivre	Quantité suffisante		
Huile de colza	2 c. à soupe		
Légumes variés			

Dans une casserole de taille moyenne, cuire à feu doux tous les ingrédients, sauf l'huile, le saumon et les légumes.

Ajuster la quantité de miel selon l'acidité des fruits utilisés.

Cuire jusqu'à ce que les petits fruits soient attendris.

Rectifier l'assaisonnement, retirer les branches de thym et garder au chaud.

Enduire les filets de saumon d'huile, assaisonner et les faire cuire au barbecue à la cuisson désirée.

Servir avec la compote de petits fruits et des légumes grillés variés.

Donne 4 portions.

Recette fournie par Agriculture et Agroalimentaire Canada.

Le saumon canadien représente une part centrale de l'industrie canadienne des fruits de mer de renommée mondiale et il constitue un plat favori apprécié par les amateurs de poisson partout dans le monde. Ce poisson magnifique, qui a créé un patrimoine culturel riche pour tous les Canadiens, est un soutien principal de nombreuses collectivités des côtes du Pacifique et de l'Atlantique.

Chef *Rémi Cousyn*

Saskatoon, Saskatchewan

Le chef Cousyn a décidé dès son jeune âge de se lancer dans la cuisine et a parfait ses talents culinaires en France, en Suisse et au Canada avant de s'établir définitivement à Saskatoon, en 1995. Avec sa femme et copropriétaire, Janis Cousyn, le chef Cousyn a repris le Calories Restaurant et en a fait un des restaurants les plus populaires de la Saskatchewan.

« Le goût et la qualité du bœuf et du porc canadiens sont incomparables. Et le Canada produit continuellement des produits de spécialité et des produits-créneaux étonnants, comme le bison, les champignons sauvages. L'université de la Saskatchewan vient de créer une nouvelle variété de cerises acides rustiques, appelées Carmine Jewel, qui sont particulièrement polyvalentes. Nous les utilisons dans nos moutardes, nos boulettes de viande d'agneau et de nombreux autres plats. Elles sont excellentes transformées de toutes sortes de façons, séchées, afin d'être utilisées dans le granola et les barres aux fruits, ou fraîches dans les confitures et les gelées. »

Champ d'orge à la Saskatchewan

Steak des Prairies avec des œufs

Médaillons de faux-filet (1)	3 à 4 onces	90 à 120 g	
Beurre non salé ou gras provenant de la cuisson des lardons	1 c. à thé		5 ml
Œuf de caille	1		
Une poignée de lardons grossiers craquants			

Chauffer une grille à feu moyen-vif et cuire le steak jusqu'à la cuisson souhaitée.

Entre-temps, faire fondre le beurre ou le gras de porc dans une petite poêle à frire et frire l'œuf de caille jusqu'à ce qu'il soit liquide au centre, soit pendant environ 45 à 60 secondes.

Pour faire les lardons de porc, couper du porc salé en petits cubes. Les faire frire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et craquants. Les drainer avec un essuie-tout et les garder au chaud jusqu'au moment de servir.

Placer l'œuf sur le steak, disposer les lardons chauds autour et servir.

Donne 1 portion

Recette créée par Rémi Cousyn. On peut trouver d'autres recettes créées par le chef Cousyn dans le site Web www.mangezcanadien.ca.

Bœuf canadien : le goût que vous aimez, les éléments nutritifs dont vous avez besoin. Grâce à la reproduction méticuleuse, à l'élevage attentionné des bêtes et aux installations de transformation à la pointe du progrès, le goût et la qualité du bœuf canadien sont incomparables dans le monde entier. Cherchez nos produits de spécialité, comme le bœuf halal, casher, naturel et biologique.

Galette de lentilles au feta

Lentilles canadiennes, vertes ou rouges	1 tasse	200 g	250 ml
Eau	2 tasses		500 ml
Ail écrasé	1 gousse		
Céleri	1/2 branche		
Oignon blanc	3 c. à soupe	30 g	
Fromage feta	1/3 tasse	100 g	80 ml
Poivron rouge en dés	3 c. à soupe	25 g	30 ml
Oignon vert émincé	1		
Huile de colza	3 c. à soupe		45 ml
Origan haché	3 brindilles		
Farine	2 c. à soupe	30 g	30 ml
Œuf	1		
Sel et poivre	Quantité suffisante		

Rincer les lentilles à l'eau froide. Les mettre dans une casserole avec l'eau, l'ail, le céleri et l'oignon blanc. Porter à ébullition et écumer si nécessaire. Couvrir et laisser mijoter doucement pendant 15 à 30 minutes. Quand les lentilles sont tendres, ajouter le sel et cuire encore 5 minutes. Attention de ne pas trop les cuire; elles doivent rester intactes. Égoutter et laisser refroidir.

Pendant que les lentilles cuisent, faire sauter le poivron rouge et l'oignon vert dans 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de colza, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Fermer le feu et ajouter l'origan.

Dans un bol, mettre les lentilles, les légumes cuits, l'œuf, la farine et le feta en morceaux. Ajouter un peu de sel et de poivre, au goût. Bien mélanger le tout. Former des galettes et les faire cuire dans un poêlon chaud avec le restant de l'huile de colza jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées de chaque côté.

Donne 2 à 4 portions.

Recette fournie par Agriculture et Agroalimentaire Canada

Médaillons de porc, sauce aux bleuets sauvages

Filet de porc canadien	1,1 livres	500 g	
Miel	2 c. à soupe		25 ml
Vinaigre de riz	2 c. à soupe		30 ml
Vin blanc doux	2 c. à soupe		30 ml
Jus de bleuet	2/3 tasse		100 ml
Bouillon de bœuf (non salé)	1 2/3 tasses		400 ml
Bleuets sauvages	3/4 tasse	150 g	180 ml
Fécule de maïs	2 c. à soupe	10 g	
Huile de colza	2 c. à soupe		30 ml
Eau	1 c. à soupe		15 ml
Sel et poivre	quantité suffisante		

Préparer le filet de porc et le couper en médaillons de 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur. Les assaisonner et les laisser à la température de la pièce.

Mettre le miel et une cuillère à soupe d'eau dans une casserole et porter à ébullition. Ajouter le vinaigre. Bouillir à feu doux pour une minute et ajouter le vin blanc. Réduire à la consistance d'un sirop. Ajouter le jus de bleuet et réduire de moitié. Ajouter le bouillon de bœuf et faire bouillir jusqu'à la consistance souhaitée. Rectifier l'assaisonnement et ajouter les bleuets.

Faire sauter les médaillons à feu vif dans un peu d'huile de colza. Tourner une seule fois et garder la viande légèrement rosée. Enlever les médaillons de la sauteuse et les réserver sur une assiette chaude. Dégraisser la sauteuse et déglacer avec la sauce. Si nécessaire, épaissir la sauce avec un peu de fécule de maïs délayée dans du jus de bleuet.

Servir les médaillons avec la sauce chaude.

Donne 2 à 4 portions.

Recette fournie par Agriculture et Agroalimentaire Canada

Chef *Donna Dooher*

Toronto, Ontario

Auteure, restauratrice et animatrice d'une émission culinaire télévisée connue à l'échelle internationale, le chef Dooher est un des plus grands défenseurs de la valeur de la cuisine pratique sur le plan de la satisfaction et du divertissement en Amérique du Nord. Le dernier restaurant du chef Dooher est Mildred's Temple Kitchen, au cœur du Liberty Village, à Toronto.

« Nous sommes gâtés au Canada. Nous avons un système de distribution de produits alimentaires et agricoles inimaginable, ainsi qu'une influence ethnique très marquée du monde entier. Nous fabriquons des produits novateurs, comme la farine de pois chiche, qui est fantastique pour les personnes ayant une intolérance au blé. Les pois chiches offrent une excellente valeur nutritive et font couramment partie de nombreux régimes alimentaires dans le monde entier. »

Horizon, Toronto, Ontario

Dosas à la canadienne avec curry de patates douces et d'oignons grillés

Dosas à la canadienne

Farine de pois chiche canadienne	1 tasse	250 ml
Farine de sarrasin canadienne	1/4 tasse	60 ml
Sel	1/2 c. à thé	2 ml
Cumin moulu	1/2 c. à thé	2 ml
Eau	1 1/2 tasses	325 ml
Beurre clarifié non salé (aussi appelé ghee)	au besoin	

Mettre les farines de pois chiche et de sarrasin dans un bol à mélanger de taille moyenne. Incorporer le sel et le cumin. Y ajouter l'eau pour faire une pâte légère. Laisser reposer pendant environ 30 minutes.

Chauffer une plaque à frire en fonte ou une crêpière à feu moyen-vif. Pour vérifier si la plaque est suffisamment chaude, l'asperger d'eau. Si les gouttes d'eau sifflent et frémissent, elle est prête pour cuire les dosas.

Badigeonner la plaque rapidement du beurre clarifié (ghee) et verser environ ¼ tasse (60 ml) de la pâte. L'étaler avec le dos d'une cuiller ou pencher la plaque pour s'assurer que le dosa est très fin. Lorsque le haut du dosa est sec, badigeonner un peu plus de beurre clarifié, en soulever les coins et le retourner. Cuire jusqu'à ce que le dessous soit doré à point. Cela ne prendra que quelques secondes si la plaque est suffisamment chaude. Garder le dosa au chaud et répéter l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte. Réserver et préparer le curry de patates douces et d'oignons grillés.

Donne 6 portions

Recette créée par Donna Dooher. On peut trouver d'autres recettes créées par le chef Dooher dans le site Web www.mangezcanadien.ca.

Les **légumineuses canadiennes** se déclinent dans une grande variété de couleurs, de formes et de tailles. Qu'il s'agisse de pois chiches, de lentilles, de fèves ou de pois, le choix est vaste. Les terres ensemencées au Canada ont augmenté de 400 % ces 15 dernières années et la production annuelle est de 4,8 millions de tonnes. La demande internationale de ce produit de qualité, nutritif et économique contribue à la croissance de ce secteur.

Curry de patates douces et d'oignons grillés

Patates douces, pelées et coupées en cubes de 1 pouce (2,5 cm)	3	
Beurre non salé	2 c. à soupe	30 ml
Oignon blanc, tranché fin	1	
Graines de cumin	1 c. à thé	5 ml
Piment vert, haché fin	1/2 à 1	
Gousse d'ail, haché fin	1	
Gingembre frais, râpé	morceau de 1 pouce (2,5 cm)	
Garam massala	1 c. à thé	5 ml
Graines de moutarde noire	1/2 c. à thé	2 ml
Curcuma moulu	1/4 c. à thé	1 ml
Coriandre fraîche, hachée	1/4 tasse	60 ml
Jus de citron frais	1 c. à thé	5 ml
Sel casher	au goût	

Cuire les patates douces dans de l'eau salée bouillante jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites, soit pendant environ 10 minutes. Les égoutter et les réserver dans un grand bol.

Faire fondre le beurre non salé dans une grande poêle à frire. Faire sauter l'oignon jusqu'à ce qu'il soit doré, soit pendant environ 5 minutes. Mettre les graines de cumin, le piment vert, l'ail, le gingembre, le garam massala, les graines de moutarde noire et le curcuma, remuer et cuire pendant une minute.

Ajouter les patates douces au mélange d'oignon et bien mélanger. Ajouter la coriandre hachée et le jus de citron.

Assaisonner au goût avec le sel casher.

Pour servir, placer une cuillérée de curry de patates douces et d'oignons grillés sur chaque dosa et rouler ou plier celui-ci.

Donne 6 portions

Recette créée par Donna Dooher. On peut trouver d'autres recettes créées par le chef Dooher dans le site Web www.mangezcanadien.ca.

Crevettes nordiques en salade d'edamame (soja vert), sauce au tofu

Crevettes nordiques canadiennes, cuites	1 tasse	150 g	250 ml
Fèves de soja cuites	1 1/2 tasses	225 g	350 ml
Oignon rouge haché	3 c. à soupe	25 g	45 ml
Poivron rouge haché	3 c. à soupe	25 g	45 ml
Vinaigre de riz	1 c. à thé		5 ml
Huile de colza	2 c. à thé		10 ml
Tofu	3/4 tasse	125 g	180 ml
Huile de sésame	2 c. à thé		10 ml
Jus de lime	1/2		
Miel	1 c. à thé		5 ml
Sel	quantité suffisante		
Poivre blanc	quantité suffisante		

Égoutter les crevettes et presser pour éliminer l'excès d'eau. Mettre à part.

Dans un mélangeur électrique mettre le tofu, l'huile de sésame, le jus de lime, le miel, le sel et le poivre et mélanger jusqu'à ce que le tout soit lisse et onctueux. Réserver dans un bol.

Dans un autre bol, mélanger les fèves de soja, les oignons et les poivrons. Ajouter une pincée de sel, du vinaigre de riz et de l'huile de colza.

Ajouter les crevettes dans la sauce au tofu et les enrober.

Au milieu d'une assiette, former un « nid » avec le mélange de fèves de soja, l'oignon et les poivrons rouges. Placer les crevettes, assaisonnées avec la sauce au tofu, dans le nid et servir frais.

Donne 2 à 4 portions.

Recette fournie par Agriculture et Agroalimentaire Canada.

Chef *Alain Pignard*

Montréal, Québec

Le chef Alain Pignard a exercé son métier dans quelques-unes des meilleures cuisines du monde avant de venir au Canada. Il est actuellement le premier chef à l'hôtel Fairmont Le Reine Elizabeth, où il prépare – en collaboration avec une brigade de cuisine forte de 90 membres – des plats pour les clients qui logent dans l'une des quelque 1 000 chambres de l'hôtel ou qui participent à des événements. Chaque année, le chef Pignard et son équipe préparent plus de 100 000 repas pour d'autres événements à grande visibilité dans tout Montréal.

« Le porc canadien est le meilleur au monde. Nos réalisations en matière de sélection ont résulté en une viande de porc maigre et savoureuse, qui est incomparable. Et cette viande est offerte dans une si grande variété de coupes. La préparation du porc peut se décliner à l'infini. »

Cretons de porc canadiens français

Flanc de porc canadien	1,5 livres	675 g	
Carottes, pelées et tranchées dans le sens de la longueur	2		
Oignon à cuire, coupé en tranches épaisses de ½ pouce/1 cm	1		
Vin blanc sec	1 1/4 tasses		300 ml
Sel et poivre du moulin	une pincée		
Mayonnaise	2 onces	56 g	
Moutarde en grain	1 once	28 g	
Crème à fouetter (35 %)	2 c. à soupe		30 ml
Huile de tournesol	2 c. à soupe		30 ml
Sel	1/2 c. à thé		2 ml
Poivre blanc du moulin	au goût		
Cannelle	une pincée		
Girofle	une pincée		

Disposer les carottes et les tranches d'oignon dans une rôtissoire ou un moule à gâteau. Ajouter le flanc de porc, côté peau en haut. Versez le vin. Saupoudrer légèrement de sel et de poivre du moulin. Couvrir sommairement avec du papier d'aluminium et faire cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant trois heures ou jusqu'à ce que le porc soit très tendre. Laisser refroidir.

Lorsque le porc est suffisamment froid, enlever la viande maigre à la main. Il devrait y en avoir environ 10 onces (280 g). Réserver. Jeter le reste.

Mesurer la mayonnaise, la moutarde et la crème à fouetter et les mettre dans un robot culinaire. Tout mélanger pendant quelques secondes jusqu'à l'atteinte d'une couleur pâle. Ajouter l'huile, le sel, le poivre blanc, la cannelle et le girofle, et mélanger brièvement. Ajouter la viande réservée et mélanger jusqu'à ce qu'elle soit hachée gros.

Servir avec du chutney et de la moutarde sur des baguettes chaudes.

Donne environ 1 1/2 tasse (375 ml)

Recette créée par Alain Pignard. On peut trouver d'autres recettes créées par le chef Pignard dans le site Web www.mangezcanadien.ca.

Porc canadien : maigre, sain et délicieux.
Qu'est-ce qui pourrait être plus alléchant que l'odeur du bacon craquant et grésillant au petit déjeuner? Ou plus délicieux au dîner que du filet de porc cuit au four accompagné de bleuets? Le Canada est le troisième plus gros exportateur de porc au monde.

Grillade de bavette de bœuf marinée à la bière canadienne

La marinade

Bière canadienne style « stout »	1/2 tasse		125 ml
Bière canadienne style « pilsner »	1/2 tasse		125 ml
Oignon finement émincé	2/3 tasse	100 g	150 ml
Ail frais finement haché	1 gousse		
Pâte de tamarin	2 c. à soupe	40 g	30 ml
Gingembre râpé	1 c. à soupe	20 g	15 ml
Sauce soya	2 c. à soupe		30 ml
Huile de colza	1 c. à soupe		15 ml
Sirop d'érable	2 c. à soupe		30 ml
Sucre de canne	2 c. à soupe	30 g	
Sel et poivre de Cayenne	Quantité suffisante		
Bavette de bœuf	1,25 livres	600 g	

Dans une petite casserole, réduire les deux bières de moitié. Avant de retirer du feu, incorporer la moitié des oignons, de l'ail, du tamarin, le gingembre, de la sauce soya, et du sirop d'érable. Remettre le tout à bouillir pendant 3 à 4 minutes. Fermer le feu et ajouter l'huile de colza et une pointe de Cayenne. Une fois refroidie, placer la viande dans la marinade et la retourner fréquemment pendant 6 heures (moins pour les coupes tendres).

Retirer la viande de la marinade et l'assécher avec du papier essuie-tout. Saler et poivrer la viande. Dans une sauteuse à fond épais, faire saisir la viande dans l'huile chaude. Tourner une seule fois pour obtenir la cuisson désirée. Une fois cuite, déposer la viande dans une assiette chaude et la laisser reposer pendant 5 minutes. Dégraisser la sauteuse. Ajouter l'autre moitié de l'oignon, couvrir et le faire suer pendant une minute. Saupoudrer les oignons de sucre de canne et faire cuire pendant 1 minute. Ajouter la marinade dans la sauteuse et la faire bouillir avec les oignons et le sucre, en raclant le fond de la sauteuse avec une cuillère en bois.

Trancher la viande en lanières et la disposer en éventail dans une assiette. Napper avec la sauce de la marinade.

Donne 2 à 4 portions.

Recette fournie par Agriculture et Agroalimentaire Canada.

Polenta de semoule de maïs aux champignons sauvages

Champignons canadiens secs Chanterelles, cèpes de pin	1/2 tasse	15 g	125 ml
Lait tiède	2 tasses		500 ml
Champignons frais	1/2 tasse	50 g	125 ml
Semoule de maïs	1/2 tasse	80 g	125 ml
Ail	1 gousse		
Vin de glace Vidal	1 c. à soupe		15 ml
Persil haché	1 c. à soupe		15 ml
Beurre	3 c. à soupe	25 g	25 ml
Œuf entier	1		
Jaune d'œuf	1		
Sel	1 c. à thé	5 g	
Poivre de Cayenne	quantité suffisante		
Muscade râpée	quantité suffisante		

Tremper les champignons secs dans le lait chaud pendant une heure.

Enlever les champignons du lait et les presser pour éliminer le liquide. Mettre le lait de côté.

Hacher les champignons secs et frais. Dans une petite sauteuse, faire sauter l'ail haché dans un peu de beurre 10 ml (1 c. à soupe), à feu moyen. Ajouter les champignons avant la coloration de l'ail et les blondir. Déglacer la sauteuse avec 15 ml (1 c. à soupe) de vin de glace. Saler et poivrer au goût. Fermer le feu et garder au chaud.

Chauffer le lait de trempage avec 15 g (2 c. à soupe) de beurre, 5 g (1 c. à thé) de sel ainsi qu'une pincée de Cayenne et de muscade. Au moment de l'ébullition, enlever le lait du feu et y ajouter la semoule en pluie, en remuant constamment pour éviter des grumeaux. Quand toute la semoule est incorporée, remettre la casserole sur le feu et cuire en remuant pendant 7 minutes. Retirer du feu, ajouter les œufs préalablement mélangés et remettre à bouillir pendant 1 minute. Ajouter les champignons sautés, le persil et estragon haché, puis rectifier l'assaisonnement.

Étaler le polenta dans un plat beurré. Une fois refroidi, tailler le polenta avec un couteau ou un emporte-pièce. Le faire réchauffer et servir avec une sauce tomate.

Donne 2 à 4 portions.

Recette fournie par Agriculture et Agroalimentaire Canada

Chef *Chris Aerni*

St. Andrews by-the-Sea, Nouveau-Brunswick

Chris Aerni est un des chefs les plus célébrés du Nouveau-Brunswick. En 2001, après avoir suivi une formation traditionnelle de chef en Suisse et avoir travaillé dans le monde entier, le chef Aerni et sa femme, Graziella, ont acheté le Rossmount Inn, à St. Andrews by-the-Sea, un domaine de 87 acres, qui comprend une auberge campagnarde de 18 chambres dotée d'un bar et d'un restaurant charmants.

« Vivre au Canada, surtout sur la côte Est, est ce qui s'approche le plus du nirvana que ce que j'espérais. À 30 minutes de voiture, je peux trouver des esturgeons, des oursins, des moules, des pétoncles, du crabe des neiges, du hareng, du homard… cette région offre une quantité incroyable de produits alimentaires, allant des produits biologiques aux champignons sauvages. »

Hopewell Rocks, Nouveau-Brunswick

Homard des Maritimes – œufs à la bénédictine et Yukon Gold

Un Rösti fait de pommes de terre Yukon Gold du Canada forme la base de ce somptueux déjeuner accompagné d'œufs pochés, d'une sauce hollandaise à la sarriette, et de homard du Canada atlantique.

Le homard

Un homard canadien vivant	1,5 livres	675 g	
Grosse casserole d'eau	12 tasses		4 l
Sel de mer	2 c. à soupe		30 ml
Vinaigre blanc	1/2 tasse		125 ml

Porter l'eau à ébullition, ajouter le sel et le vinaigre. Immerger le homard dans l'eau (tête la première) et couvrir.

Dès que l'eau recommence à bouillir, enlever la casserole du feu et laisser le homard mijoter pendant quatre minutes, ensuite, le retirer de l'eau. Réserver jusqu'à ce qu'il ait suffisamment refroidi. Enlever la chair de la carapace et la réserver.

Entre-temps, préparer le Rösti de pommes de terre, la sauce hollandaise et les œufs.

Rösti de pommes de terre*

Pommes de terre du Canada (Yukon Gold)	4 grosses	
Beurre non salé	3 c. à soupe	45 ml
Oignon, haché fin	1/2 tasse	125 ml
Sel	1/2 c. à thé	2 ml
Poivre du moulin	1/2 c. à thé	2 ml

Cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient presque tendres. Laisser refroidir complètement et, dans la mesure du possible, laisser reposer une nuit entière. Les peler et les écorner grossièrement dans un grand bol.

Dans une poêle à frire de 10 pouces (25 cm), faire fondre 1 c. à soupe (15 ml) de beurre et y faire sauter l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter les oignons aux pommes de terre et assaisonner de sel et de poivre.

À feu moyen, faire fondre le restant du beurre dans la poêle à frire utilisée pour faire sauter les oignons. Y étaler uniformément le mélange de pommes de terre. Continuer la cuisson jusqu'à ce que le dessous soit très doré, soit pendant environ 20 minutes.

** Lorsqu'on prépare du Rösti, il importe de disposer de pommes de terre sèches. Celles-ci sont cuites avec la pelure jusqu'à ce qu'elles soient molles. Elles sont ensuite égouttées, laissées à refroidir toute une nuit ou toute une journée sans en enlever la pelure.*

Suite à la page suivante

Le homard canadien est disponible vivant ou congelé cru, précuit ou blanchi sous forme de queues de homard congelées, de chair de homard et sous plusieurs autres formes encore. Pêchés dans une des eaux les plus propres et pures au monde, le poisson et les fruits de mer canadiens sont connus dans le monde entier pour leur diversité, leur qualité et leur valeur.

Sauce hollandaise à la sarriette

Beurre salé	1/3 livre	150 g	
Échalote	1		
Vin blanc sec	1/3 tasse		75 ml
Vinaigre de cidre de pomme	3 c. à soupe		45 ml
Grains de poivre blanc	10		
Sarriette	3 feuilles		
Œuf oméga 3	1		
Citron	un quartier		
Poivre de Cayenne	une pincée		

Faire fondre le beurre dans un petit poêlon et laisser bouillir jusqu'à ce que les particules de lait commencent à brunir. Réserver et garder au chaud. Les particules de lait brunies couleront au fond du poêlon. Ce processus produit du beurre clarifié.

Peler et hacher l'échalote et la placer dans un petit poêlon. Ajouter le vin, le vinaigre, les grains de poivre et les feuilles de sarriette. Porter à ébullition à feu moyen et laisser mijoter non couvert jusqu'à ce que le liquide réduise de 10 %. Garder cette réduction au chaud.

Séparer le jaune d'œuf du blanc et le placer dans un bol en acier inoxydable. Jeter le blanc d'œuf ou le garder pour une autre utilisation. Passer la réduction dans le même bol. Placer celui-ci sur de l'eau frémissante pour créer un bain-marie, incorporer le jaune d'œuf jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'une crème.

Tout en remuant constamment, incorporer lentement le beurre au mélange d'œuf. Ajouter quelques-unes des particules de lait bruni à la sauce hollandaise pour lui donner du goût (les particules de lait contiennent tout le sel du beurre, les utiliser donc parcimonieusement).

Terminer la sauce hollandaise en y ajoutant un peu de jus de citron et une pincée de poivre de Cayenne.

Œufs pochés

Œufs oméga 3	6	
Vinaigre blanc	1/4 tasse	60 ml
Eau	9 tasses	3 l

Dans une casserole à bord large, porter de l'eau à ébullition et ajouter le vinaigre blanc.

Casser les œufs un à la fois dans un petit bol et les faire glisser dans l'eau, laisser mijoter pendant une minute et demie. Tourner les œufs avec attention avec une cuillère à rainures et laisser mijoter pendant une minute et demie de plus. Enlever les œufs un à la fois avec la cuillère à rainures et laisser l'eau s'égoutter.

Assemblage

Renverser les pommes de terre sur une grande assiette chaude et les couper en six quartiers.

Pour chaque portion, placer un quartier de Rösti craquant sur une assiette chaude avec un œuf poché au-dessus. Mettre une cuillère de sauce hollandaise sur chaque œuf. Disposer la chair de homard (queue coupée en tranches, pinces et pattes entières) au centre.

Ajouter dessus une petite cuillérée de caviar, saupoudrer de ciboulette et de sarriette.

Donne 6 portions

Recettes créées par Chris Aerni. On peut trouver d'autres recettes créées par le chef Aerni dans le site Web www.mangezcanadien.ca.

Les **pommes de terre Yukon Gold du Canada** sont parfaites pour faire du Rösti, car elles ont une saveur riche et une très jolie couleur dorée butyreuse.

La Yukon Gold a été la première variété de pommes de terre produite au Canada à être publicisée, emballée et commercialisée avec son nom sur l'emballage. En outre, elle est une des rares variétés de pommes de terre au monde qui est commercialisée sous son nom dans les points de vente au détail et dans les restaurants.

La qualité
est dans notre **nature**

Canada

Savourez le CANADA

RECETTES

Agriculture et Agroalimentaire Canada
Agriculture and Agri-Food Canada
Canada